

浅谈健康与孝、慈、忠、义的关系

□ 孙景云



资料图片



资料图片

拥有健康,生活幸福,是我们每个人的追求。但实现这个基本却又是极其重要的愿望,并非易事。打量四周,我们被无数的亚健康人群所包围,会看到很多的家庭被病痛困扰。

其实,只要身体出现了不适的症状,就是身体在提示你,你在生活的某一个方面做错了,而这种提示是有语言的,你要读懂这种身体语言,及时止损,按照正确的方式生活,那得病的机率就会减少很多。所以说,现在的疾病,大部分是生活方式出了问题,不良的生活习惯会让你的身体器官功能受损而出现不适。

一、古圣先贤的健康观

孔子在《礼记·中庸》中就讲了“仁者寿”的观点,强调仁者能得到自然界的庇佑,因为他们具备了慈爱、宽容和关怀的品质,认为仁慈、有爱心的人能享受长寿。

张仲景是中医学的奠基人之一。他认为,进退之间都应该充满爱,关心他人,关爱自己。爱是一种积极向上的情感,是一种有益于身心健康的力量。有爱心的人能够培养出更健康的身体和更稳定的心态。我们应该以善良的行为和积极的情感充实自己,培养出良好的道德品质和积极的心态,从而影响身心健康的发展。他认为,只有通过爱的力量,我们才能真正实现养生的目标。

一般情况下,我们说到健康,大多是指身体健康,据研究,70%以上的人会受到情绪对身体器官的攻击,就是说,70%以上的疾病与情绪有很大关系。

中医将人的情绪归类为喜怒哀乐悲恐惊,并描述了这些情绪对五脏六腑的影响。比如过怒伤肝,过悲伤肺,过喜伤心,过忧伤脾,过思伤胃等等。而嫉妒、惭愧、羞耻、心情、性格、脾气、目的等因素也会相互作用。个人的情绪好与坏,对疾病的恢复影响很大。比如爱生气,闷闷不乐就会导致肝火过旺,肝气郁滞。在身体不适或有疾病的情况下,一定要保持良好的情绪,调整饮食起居,培养兴趣,转移注意力,排解消极情绪,以促进疾病恢复。

二、提高对健康的认知

“大病早期是小病,小病早期往往有症状,只有重视症状,早期改变,才能预防大病”。按照这个思维,保持正确合理的生活习惯,会让我们的亚健康状态不断向健康靠拢,避免发展成为疾病。按照因果律,所有的疾病都是“果”,“因”则是不良的生活习惯。只管“果”没结果,关注“因”能去根;不懂“因果”,错上加错。

生活方式包括呼吸、喝水、饮食、睡眠、情绪、温度、运动、情绪等等,如何做?其实是大有学问的,比如饮食,既要讲究营养的全面均衡,还要遵循正确的进食方式。进食好像流水线一样,上一道工序加工到位,下一道工序就好加工。所谓的“细嚼慢咽”,就是在吃的时候,要耐心将口中的食物细细地嚼碎,此时,口腔分泌很多与食物相匹配的消化酶,更利于消化,胃再加工研磨就省劲,食物再进入十二指肠,到小肠就更好吸收了。“细嚼慢咽”,会让食道、胃、十二指肠、小肠的发病率降低很多。懂得了其中的道理,就会在“因”上下功夫,在生活中学会调理,学会改变,获得健康。

学会了正确的健康理念和正确的生活方式,从明白到做到,才有实际意义。知而不做,等于不知。

三、健康关乎孝、慈、忠、义

从健康的视角看,在一个家庭里,爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、孩子,谁最重要?其实谁都重要,而且都是最重要的,都是不可或缺的。家庭是社会的基础细胞,每个人都是家庭的重要角色,是家庭幸福的源泉。

通常来讲,家庭成员按三代人算,有爷爷奶奶,有爸爸妈妈,有孙子孙女。

《论语·为政》里说——

为人父母者不知医,谓不慈;为人

子女者不知医,谓不孝。

句中所说的医,实际上就是正确的健康理念,我在这里做了点延伸和补充,作为配偶,不懂健康,是为不忠;作为事业伙伴,不懂健康,是为不义。

如何理解?在一个家庭中做父母的,不懂得健康和养生,就是不慈爱。所以父母要懂得医学常识和健康的养生方法,照顾好孩子,关注孩子的身心健康成长,方可称为慈母慈父。

做儿女的,不懂得健康和养生,就是不孝顺。所以子女,要懂得医学常识和健康的养生方法,关心父母身体,及时了解父母的身体情况,了解他们所承受的病痛并帮助他们减少或解决痛苦,舒心生活,此即为尽孝。

在这里,举一个真实的案例,来说明健康与孝、慈、忠、义的关系。

我有个警察朋友,即将退休。前年我对他进行过一次健康梳理。发现他有很多不良的生活习惯,如经常胡吃海喝、打牌、熬夜、不运动等等,导致他身上有很多症状和疾病。梳理完后,我问他几个问题:

你对你的父母孝顺吗?你爱你的妻子吗?你关心你的孩子吗?

他说,我很孝顺,经常会去看望父母,关心他们的生活;也爱自己的老婆,感情很好;当然也非常关心自己的儿女。

听完他的回答,我对他说,这全是假的!

他一听这话,蹭一下就站起来了,情绪有点激动,好,我的老伙计,你咋这样说呢?我一看机会来了。安抚他说,你

别着急,听我说说道理以后,你可能就不会激动了。

我问他,“作为子女不懂健康,是为不孝;作为父母不懂健康,是为不慈,你听说过这句话吧?”他点点头。

受过传统教育的人都知道,孝顺父母不但要孝身,还要孝心,更要孝志,但这些都,都要变成子女的实际行动,体现在父母的日常生活中,比如,经常去陪老人聊聊天、换洗衣服、端茶倒水、洗脚、剪趾甲、甚至端屎端尿,而不是仅仅给几个钱就完事,是不是呢?

古人说过“身体发肤,受之父母,不敢稍有损毁,”做子女的如果不注意将养自己的身体,没有好的生活习惯,熬夜、赖床、不运动、胡吃海喝、生气、抱怨、发脾气、老有负面情绪、经常腰酸腿疼、时不时地打针对药、甚至去住院,父母看在眼里,疼在心里,时常担心忧虑,这对父母来说是不是一种内心的折磨和煎熬呢?你孝顺吗?

还有,父母年迈,身有病痛,生活不便,需要你照顾时,你却因为腰酸腿疼,病痛缠身,甚至住院治疗,没有时间去亲自照顾双亲,让父母得不到真正的关怀和照顾,你孝顺吗?

再说说你爱人,辛苦了一辈子,退休后本该与你去公园散散心、旅游放松,可是,你今天腿疼,明天头晕,甚至因病住院,爱人要去照顾你,对她来说,是享受还是折磨?你对于她,是不是不忠呢?

还有,你的儿女都非常地优秀,在单位担任重要的角色,开心地工作着。

但如果有一天,他们的父亲或者母亲身体出了问题,甚至要住院治疗,儿女们应不应该回来照顾,伺候你们?如果经常出现这种现象,会不会影响他们的工作,影响他们的事业,甚至影响他们的家庭?你真的爱他们吗?你是不是不慈?

朋友听到这里,连连点头,你说的太对了,仔细想想,我还真不是一个孝子,不是一个好丈夫,不是一个好父亲。这时,我对他说,现在你明白了这其中的道理,为了你真正意义上的家庭幸福,你知道该怎么做了吧?他说知道了,从现在起,赶紧改变自己的坏习惯,早睡早起,锻炼身体!

他现在很关注自己和家人的健康,久坐、熬夜的不良习惯也改掉了不少,我感到很高兴。因为我的梳理,帮助他改变了认知,改变了习惯,并能及时止损,不断向健康靠拢,对他的家庭无疑是巨大的福音。

再谈谈健康与事业伙伴的关系,许多人都在为自己的事业奋斗。如果你的事业是与他人合作的,那作为事业伙伴,不懂健康,即为不义。试想一下,有一个与你格局相近,志同道合,能力相配的朋友,与你相约,共同去做一件实现人生梦想的事业,在经历千难万险,走向成功的关键节点,你的身体却出了问题,除了会对自己的家庭造成伤害外,对事业伙伴是不是也是一种伤害,是不是对朋友的不义呢?

四、关注健康的细节

很多人对父母很关心,老人有个头痛脑热,腰酸腿疼,或者生病住院,都会衣不解带,慷慨掏钱,时刻围在父母跟前,尽力伺奉,但如果儿女懂得管理健康,能早点读懂父母身体的早期症状信号,及早预防,改善体质,提升父母的抗病能力,老人的患病的机会会不会减少,会不会少受些痛苦呢?

所以,我们在对父母嘘寒问暖的时候,要细心地观察,情绪如何,喝水多少,想不想吃饭,锻炼了没有,锻炼后的身体感觉,观察他的脸色,问问有没有心慌,气短情况,询问二便的情况,身体有没有痒,睡觉实在不实在,爱不爱出汗等等细节。我们学了健康理念,认知提升了,就要把健康的道理去告诉父母,并帮助他们做到,尽早养成一个好的生活习惯,合理补充营养,调整好心态,适量运动,尽可能帮助他们管理好自己的身体,帮助他们度过一个安祥的晚年。

想做个真孝子,就要先把自己的身体养好,把自己的饮食、生活、情绪、习惯调整到尽量好的状态,用良好的状态去影响父母,孝敬父母,用正确的方式去尽孝,岂非皆大欢喜?倘若把这样的认知扩展到爱人、子女身上,又会获得怎样的福利呢?

在家庭生活中,不管你扮演什么角色,都要从全局的、整体的、长远的角度去考虑自身健康与家庭幸福的关系。若因认知误区,思维局限,角色狭隘,情绪失控导致健康出了问题,对家庭、亲人所造成的伤害,是无法弥补的。

牵一发而动全身。一人有病,全家受罪。绝不是危言耸听!

最后,一段健康劝诫诗送给大家:

你若辉煌了,你有个好身体,才能享受生活;你若落魄了,也得有个好身体,才能东山再起。所以,健康不是第一,而是唯一。

这也贵,那也贵,照照镜子,其实自己最贵!当你躺在病床上的时候,需要有多少痛苦、多少金钱、多少时间、多少亲人的陪伴与煎熬,才能把你从病床上扶起来呢?所以,投资健康,是最明智的选择!

人生是单程,没有往返。让自己健康是美德,让人健康是责任,让他人健康是功德。人生下半场,拼的就是健康!

明白一个道理,会提升你的认知,会引发你的改变。只要愿意改变,背后都有礼物!而这些礼物,就体现在你的孝、忠、慈、义中。

(本文作者系身体语言梳理师)